

自分の歩き方、再発見！



～将来のリスクを減らす歩き方を一緒に考えてみましょう～

- 「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか」について興味をお持ちの方は、是非、ご参加ください。
- 現在の歩き方やバランスの取り方のクセなどを実際に測定し、測定結果に基づいて歩き方や転倒予防のコツなどをご紹介します。

回数	開催日時		内容
1	11月25日	土 10:00 ~ 12:00	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 （バランスの保持と健康増進について） 検査測定 ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・歩幅や筋力の測定 など
2	12月 2日		個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス

- 主催 ■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス
- 対象 ■ 地域在住の概ね65歳以上の方
- 定員 ■ 15名程度
- 受講料 ■ 無料
- 場所 ■ 積志協働センター ホール
- 講師 ■ 常葉大学 保健医療学部 理学療法学科 学生
 （指導教官 理学療法学科 准教授 松村剛志）

- 持ち物 ■ 第一日目は動きやすい服装でご参加ください。
- その他 ■ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。また検査測定結果の一部は、卒業論文や研究活動の基礎資料とさせていただきます。ご了承の上、お申込みください。

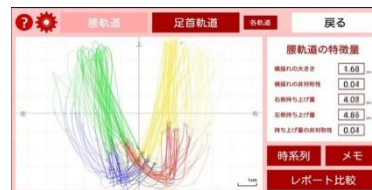
- 申込み ■ 10月25日（水）から11月 7日（火）までに次の方法でお申込みください。なお、積志地区にお住まいの方が優先となります。
 ※先着順ではありません。定員を超えた場合は、抽選になります。



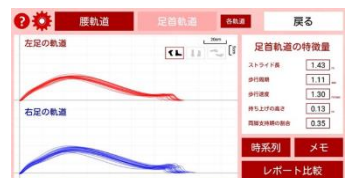
- ①左の二次元コードを読み取り申込み
 ※「@logoform.jp」「@city.hamamatsu.shizioka.jp」から届くメールを受信できるように設定してください。

- 受講確認 ■ 受講決定者（当選）には、11月13日（月）以降に電話にて連絡をいたします。

- 受付時間 ■ 積志協働センター 電話 053-433-3715
 午前9時00分～午後5時00分（日曜日・祝日を除く）



体幹動揺と足の運びの測定結果



一日目の測定の様子